Menjaga kesehatan gigi jelas penting, terutama pada saat orang telah kehilangan gigi bayinya.

Pentingnya merawat gigi sudah diajarkan sejak usia belia. Perawatan itu meliputi menggosok gigi dua kali sehari, serta cara menggosok gigi dengan tepat. Flossing dan mengunjungi dokter gigi dua kali dalam setahun juga bagian penting dari menjaga kesehatan gigi Anda.

Tapi, terkadang, tanpa sadar ada kebiasaan buruk yang bisa membahayakan kesehatan gigi. Gigi dirancang untuk menahan keausan dengan menyikat gigi dan flossing secara teratur. Tapi, tetap saja, mereka membutuhkan perawatan karena sepanjang hari, Anda mengunyah, berbicara, menelan, menggigit, menggiling, dan menggertakkan gigi.

Ada beberapa hal berbeda yang Anda lakukan setiap hari, yang memberi tekanan pada gigi Anda. Misalnya, menggunakan gigi untuk membuka botol jar atau sekaleng soda adalah kebiasaan umum. Ini adalah kebiasaan buruk yang dapat merusak gigi Anda.

Cara menjaga kesehatan gigi tidak hanya sekedar rajin menggosok gigi. Ada banyak hal yang dilakukan orang tanpa sadar yang ternyata merusak gigi dan gusi.

10 Kebiasaan Buruk yang Merusak Gigi :

1. Mengunyah Es
Kebiasaan ini mungkin Anda anggap tidak berbahaya. Tapi mengunyah es berisiko membuat gigi retak. Pecahan es juga bisa mengiritasi gusi Anda. Jadi kalau Anda muncul keinginan untuk mengunyah es, alihkan keinginan tersebut dan dapat digantikan dengan permen karet bebas gula.

2. Berolahraga Tanpa Pelindung Mulut
Bertanding olahraga memang seru. Tapi kalau Anda bermain tanpa pelindung mulut ada kemungkinan gigi Anda berisiko rusak akibat terkena pukulan atau benda keras. Beberapa cabang olah raga memiliki resiko cedera pada wajah termasuk mulut, dimana telah ditemukan pada beberapa keadaan terjadinya gigi depan yang patah karena cedera pada saat olah raga.

3. Mengisap Dot
Kalau Anda sering memberi bayi susu botol, kelak kebiasaan ini bisa berdampak pada kelainan dan kerusakan gigi. Untuk mencegahnya, hindari bayi Anda tertidur dengan gigi masih menggigit dot supaya gula dalam susu tidak menempel di gigi.

4. Menggeretakkan gigi
Kebiasaan ini umum disebut bruxism dan bisa merusak gigi. Penyebabnya dipicu oleh stress dan biasanya terjadi ketika tidur tanpa disadari oleh penderita. Biasanya dokter gigi akan memberikan pelindung gigi berupa mouth guard yang dapat digunakan saat tidur untuk melindungi gigi Anda dari kerusakan yang lebih lanjut.

5. Makanan manis dan minuman bersoda
Makanan manis adalah musuh nomor satu gigi. Permen dan minuman soda yang banyak mengandung gula, akan menempel di gigi dan dirubah menjadi asam oleh bakteri yang dapat merusak gigi geligi anda. Hal ini dapat menyebabkan gigi Anda berlubang

6. Membuka atau menggigit sesuatu dengan gigi
Membuka tutup botol, merobek bungkus snack atau menggigit pensil dengan gigi geligi dapat menyebabkan gigi menjadi rusak. Anda harus sadar bahwa gigi merupakan bagian dalam tubuh mempunyai fungsi pengunyahan, estetis dan bicara. Jadi ada baiknya Anda lebih memperhatikan dan menjaga kesehatan gigi geligi Anda dengan menghilangkan kebiasaan buruk.

7. Minum kopi dan wine
Zat asam dalam kandungan kopi dan wine (anggur merah) dapat membuat gigi Anda berubah warna menjadi kuning dan dapat merusak email pada permukaan gigi Anda. Noda yang timbul dari konsumsi minuman tersebut dapat dibersihkan dengan bantuan dokter gigi namun kerusakan email karena asam yang berasal dari wine hanya bisa dihindari dengan mengurangi kebiasaan ini.

8. Merokok
Merokok tak hanya membuat gigi kuning dan menyebabkan penyakit gusi, tapi juga berisiko menimbulkan kanker mulut. Jadi masih mau merokok?

9. Menghisap jeruk lemon
Jika hal ini dilakukan secara teratur, asam sitrat pada lemon dapat melarutkan mineral penting gigi dan mengikis permukaan luar gigi. Hal ini membuat gigi kita menjadi lebih sensitif pada makanan atau minuman dingin. Memeras atau memotong jeruk lebih dianjurkan sebelum memakannya.

10. Menyikat gigi terlalu keras
Biasanya orang berpikir, bila menyikat gigi dengan tekanan atau bulu sikat yang keras bisa dengan mudah membuat gigi lebih bersih dan bekilau. Sayangnya, pemahaman tersebut adalah salah. Menyikat gigi terlalu keras malah bisa merusak enamel pelindung gigi, membuat gusi dan gigi sensitif bahkan berdarah.

Hubungi kami untuk mendapatkan penanganan lebih lanjut.

Telepon/WhatsApp: 0811-6131-718

Reservasi Online: Disini

Subscribe Youtube: Klinik Atlantis
Follow Instagram: Klinik Atlantis
Follow Facebook: Klinik Atlantis Medan

Alamat: Jalan Williem Iskandar (Pancing) Komplek MMTC Blok A No. 17-18, Kenangan Baru, Kec. Percut Sei Tuan, Sumatera Utara 20223